



**ALLE
VERANSTALTUNGEN
SIND KOSTENLOS**

AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

21.-31.

OKTOBER 2018

allesgutebasel.ch

Emotionen als Ressource

Erlauben Sie eine Frage zum Einstieg: Welche Gefühle sind Ihnen vom heutigen Tag in Erinnerung geblieben? Vielleicht waren Sie heute Morgen beim ersten Blick auf das Handy etwas neugierig, der anschliessende nur lauwarme Kaffee liess ein leicht ärgerliches Gefühl aufkommen, aber beim Blick aus dem Fenster auf einen wunderschönen Baum kam dann doch wieder Freude auf.

Gefühle gehören zu uns. Die Psychologie unterscheidet Grundemotionen wie Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung, welche die Menschen unsichtbar verbinden. Wenn wir unsere Emotionen in Worte zu fassen versuchen, kommen noch weitere Beschreibungen wie Begeisterung, Panik, Vertrauen, Eifersucht und Liebe hinzu. Gerade belastende Gefühle würde man nicht selten gerne aus Alltagssituationen verbannen: die Wut nach einer verletzenden Kritik, die lähmende Angst vor einer Prüfung oder die Ungeduld gegenüber einem Mitmenschen. Werden starke Gefühle regelmässig verdrängt oder ist man über längere Zeit stark von negativen Gefühlen geplagt, kann dies unsere Lebensenergie schwächen und sogar krank machen. Das Gute ist: Wir sind der Macht der Gefühle nicht hilflos ausgeliefert! Ein positiver und achtsamer Umgang mit den eigenen Gefühlen kann uns helfen, selbst belastende Emotionen als Ressource zu nutzen. Denn durch sie können wir neue Möglichkeiten entdecken und herausfordernde Situationen besser bewältigen.

Die Aktionstage Psychische Gesundheit 2018 nehmen vor diesem Hintergrund das Thema Gefühle auf und zeigen Wege, wie auch mit (zu) starken Emotionen gut gelebt werden kann. In den vielseitigen Veranstaltungen berichten Angehörige, Betroffene und Fachpersonen von ihren Erlebnissen. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein, Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.



Ich wünsche Ihnen zahlreiche anregende Momente.

Dr. med. Thomas Steffen
Kantonsarzt Basel-Stadt, Leiter Medizinische Dienste,
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

- 4 Sonntag, 21. Oktober | 11.00–13.30 Uhr
WIR SIND HIER!
-
- 4 Montag, 22. Oktober | 19.00–20.30 Uhr
**MACH DIR LUFT! ÄRGER IM JUGENDALTER –
VON WACHSTUM UND KONTROLLVERLUST**
-
- 5 Montag, 22. Oktober | 19.30–21.45 Uhr
LEIDENSCHAFT
-
- 5 Dienstag, 23. Oktober | 19.30–21.00 Uhr
GEFÜHLE SIND KEINE KRANKHEIT
-
- 6 Mittwoch, 24. Oktober | 19.30–21.00 Uhr
**AGGRESSION IM KINDESALTER:
UMGANG MIT EINEM WICHTIGEN GEFÜHL**
-
- 6 Donnerstag, 25. Oktober | 19.30–21.00 Uhr
FREIZEIT: ERHOLUNG ODER STRESS?
-
- 7 Donnerstag, 25. Oktober | 19.30–21.00 Uhr
SEELSORGE ALS RESSOURCE FÜR PSYCHISCH ERSCHÜTTERTE?
-
- 7 Samstag, 27. Oktober | 10.30–11.45 Uhr
AUF DEN SPUREN DER BASLER TRINKKULTUR
-
- 8 Sonntag, 28. Oktober | 11.00–13.30 Uhr
ELLA&JOHN – DAS LEUCHTEN DER ERINNERUNG
-
- 8 Montag, 29. Oktober | 14.00–15.30 Uhr
**DEIN BIER – MEIN BIER? WIE PROBLEMATISCHES
TRINKEN DAS UMFELD BELASTET**
-
- 9 Montag, 29. Oktober | 19.00–21.00 Uhr
ACHTSAMKEIT: MEHR ALS EIN TREND?
-
- 9 Dienstag, 30. Oktober | 17.30–19.30 Uhr
**PSYCHISCHE PROBLEME AM ARBEITSPLATZ –
«FEUERWEHRÜBUNGEN» IM BETRIEB VERHINDERN**
-
- 10 Dienstag, 30. Oktober | 19.00–20.30 Uhr
ANGST – EIN WEITVERBREITETES LEBENSGEFÜHL?
-
- 10 Mittwoch, 31. Oktober | 19.00–21.00 Uhr
ARIELLA KAESLIN – WENN MAN DAS LEID NICHT SIEHT
-

Sonntag, 21. Oktober, «Matinée» | 11.00 – 13.00 Uhr
Kult.Kino Atelier | Theaterstrasse 7



Wir sind hier!

Grusswort, Filmvorführung und Diskussion

Wenn sich eine Mutter oder ein Vater ein Bein bricht, wird darüber gesprochen. Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, wird es oft verheimlicht. Im Dokumentarfilm «Wir sind hier!» berichten Kinder und Jugendliche über ihre Erfahrungen. In Basel erhalten Kinder und Angehörige von psychisch kranken Menschen neu Unterstützung bei der dafür eingerichteten Anlaufstelle der Stiftung Rheinleben. Nach dem Film moderiert Susanne Hueber eine Diskussion mit Prof. Dr. med. Alain Di Gallo [Klinikdirektor KJPK], Diana Michaelis [Leiterin Anlaufstelle Stiftung Rheinleben] und weiteren Podiumsgästen.

Freie Platzwahl.

Montag, 22. Oktober | 19.00 – 20.30 Uhr
Union, oberer Saal, 1. Stock | Klybeckstrasse 95



Mach Dir Luft! Ärger im Jugendalter – von Wachstum und Kontrollverlust

Vortrag und Diskussion

In ihrem Vortrag vertreten Adrian Kamber, M. Sc. Psychologe FSP, und Stefanie Thomas, Dr. rer. nat., Dipl. Psychologin, die Auffassung, dass Ärger aus entwicklungspsychologischer Sicht ein typisches und zugleich sehr wichtiges Gefühl im Jugendalter ist, weil es jungen Erwachsenen hilft, sich durchzusetzen und ihre Ziele zu verwirklichen. Geht die Kontrolle über den Ärger verloren oder verdeckt der Ärger andere Gefühle, führt er jedoch auch relativ häufig zu Gewalt. Nach dem Vortrag folgt eine Podiumsdiskussion mit jungen Straftätern.

Montag, 22. Oktober | 19.30 – 21.45 Uhr

Badhuesli | Elsässerstrasse 2



Leidenschaft

Referat, Diskussion und Tanzworkshop

Leidenschaft und Begeisterung können dem Leben eine bestimmte Würze geben. Aber wann kippt Leidenschaft in schädliches Verhalten oder sogar in Abhängigkeit? Darüber diskutieren Renanto Poespodihardjo (Psychologe UPK Basel), Regula Lüthi (Pflege UPK Basel) und Betroffene (Tanzsucht, Online Gaming, Glücksspielsucht). Zu Beginn der Veranstaltung findet für alle ein Crashkurs Salsa statt und im letzten Teil wird weitergetanzt. Vielleicht wecken wir damit auch Ihre Leidenschaft.

Dienstag, 23. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr | Türöffnung: 19.00 Uhr

Orell Füssli | Freie Strasse 17



Gefühle sind keine Krankheit

Lesung und Diskussion mit anschliessendem Apéro

«Gefühle sind keine Krankheit» – aber verdrängte Gefühle können krank machen. Dieser Bestseller von Dr. med. Christian Peter Dogs und Nina Poelchau zeigt: Wir selbst können viel für unsere seelische Gesundheit tun. Und er beschreibt, warum es so wichtig ist, unangenehme Gefühle und Warnsignale des Körpers frühzeitig ernst zu nehmen. Die Lesung wird von der Co-Autorin Nina Poelchau gehalten.

Platzreservierung empfohlen (061 264 26 55 oder basel@orellfuessli.ch). Gratistickets im Vorverkauf.

Mittwoch, 24. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr

Hotel Bildungszentrum 21, Lingua-Franca-Saal | Missionsstrasse 21



Aggression im Kindesalter: Umgang mit einem wichtigen Gefühl

Vortrag und Diskussion

Wenn Kinder «Wutanfälle» oder «aggressive Ausbrüche» haben, ist das Umfeld meist stark gefordert und besorgt. Nicht selten möchte man solche Gefühle am liebsten aus dem Alltag verbannen. Dies kann dazu führen, dass Aggression in Familien oder pädagogischen Einrichtungen tabuisiert wird. Caroline Märki-von Zeerleder (Leitung familylab Schweiz) berichtet, wie Kinder und Erwachsene lernen können, mit Aggressivität konstruktiv umzugehen. Nach dem Vortrag folgt ein Podium mit Gaby Burgunder (Elternberatung BS).

Donnerstag, 25. Oktober | 19.30 – 21.00 Uhr

Bürgersaal Gemeindehaus | Wettsteinstrasse 1, Riehen



Freizeit: Erholung oder Stress?

Impulsreferat und Podiumsdiskussion

In der sogenannten Freizeit sind die einen mit Erledigungen, Verabredungen und Terminen verplant, die anderen leiden unter dem Gefühl, ihre freie Zeit irgendwie sinnvoll nutzen zu müssen, da Nichtstun in der heutigen Erlebnisgesellschaft als inakzeptabel gilt. So oder so, statt Entspannung herrscht Druck und immer mehr Menschen fühlen sich in der Freizeit gestresst. In einem Impulsreferat spricht PD Dr. Johannes Beck (Psychiater Klinik Sonnenhalde Riehen) über das Phänomen Freizeitstress und diskutiert mit betroffenen Gästen und dem Publikum über die Auswirkungen und mögliche Auswege.

Donnerstag, 25. Oktober | 19.30–21.00 Uhr

Unternehmen Mitte, Bel Etage, 1. Stock | Gerbergasse 30



Seelsorge als Ressource für psychisch Erschütterte?

Impulse und Gespräch

Grenzsituationen, existenzielle Tiefen, gescheiterte Lebensentwürfe. Was, wenn bisherige Sinnstrukturen nicht mehr tragen? Wenn alles zerbricht? Wohin mit all diesen schwierigen Gefühlen? Wir fragen, inwiefern Seelsorge und Rückhalt in Glauben und Spiritualität in solchen Situationen hilfreich sein können. Der Basler Rabbiner Moshe Baumel, die Islamwissenschaftlerin und Muslimin Dr. Rifa'at Lenzin und die Psychiatrieseelsorgerin Dr. Gabriele Kieser im Gespräch mit Tosca Schneider (Peer/Genesungsbegleiterin und Behandlungsbeirat UPK Basel) und dem Assistenzarzt Dr. Patrick Köck (UPK Basel).

Samstag, 27. Oktober | 10.30–11.45 Uhr

Treffpunkt: Tinguely-Brunnen beim Stadttheater



Auf den Spuren der Basler Trinkkultur

Stadtführung

Alkohol gehört seit Jahrhunderten zum gesellschaftlichen Leben. Wussten Sie, dass in Basel bis zur Trennung von Trink- und Abwassersystemen im Jahr 1866 bakterienarmes Bier dem Wasser vorgezogen wurde? Alkohol wurde aber auch schon damals aus Geselligkeit oder um schwierige Lebensumstände besser ertragen zu können, konsumiert. Erfahren Sie auf dem Rundgang durch die Basler Altstadt mit dem bekannten Stadtführer Grabmacherjoggi und dem Suchtexperthen Marcel Heizmann mehr über die Spuren der Basler Trinkkultur.

Sonntag, 28. Oktober, «Matinée» | 11.00 – 13.30 Uhr
Kult.Kino Atelier | Theaterstrasse 7



Ella & John – Das Leuchten der Erinnerung

Filmvorführung und Diskussion

Ella ist krank und John leidet an Alzheimer. «Das Leuchten der Erinnerung» erzählt von einem letzten Roadtrip und den guten Momenten, die auch inmitten all der schlechten aufleuchten. Der Film regt an, über das Leben, Älterwerden und Sterben nachzudenken. Über den Film diskutieren Prof. Dr. med. Thomas Leyhe (UPK Basel) und Ruth Pleuser (Marthastift) zusammen mit weiteren Podiumsgästen.

Freie Platzwahl.

Montag, 29. Oktober | 14.00 – 15.30 Uhr
Union, oberer Saal, 1. Stock | Klybeckstrasse 95



Dein Bier – mein Bier? Wie problematisches Trinken das Umfeld belastet

Vortrag und Diskussion

Fast jede dritte Person in der Schweiz kennt jemanden im beruflichen oder privaten Umfeld mit Alkoholproblemen. Häufig werden Angehörige vor schwierige Herausforderungen gestellt und von unguuten Gefühlen geplagt. Bereits das Ansprechen des Themas kann für Vorgesetzte, Pflegefachpersonen, Arbeitskollegen, Freunde oder Familienangehörige eine schwierige Aufgabe darstellen. Prof. Dr. med. Gerhard Wiesbeck (UPK Basel) zeigt in seinem Referat auf, wie Angehörige ihre Lebensqualität trotz Alkoholproblemen im Umfeld erhalten können. Nach dem Referat folgt eine Diskussion mit Lars Golly, Leiter des Case Management der Abteilung Sucht, und weiteren Gästen.

Montag, 29. Oktober | 19.00 – 21.00 Uhr

Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Achtsamkeit: mehr als ein Trend?

Inputreferat und Praxis

Eine jahrhundertealte Praxis wird gerade neu entdeckt und als Allerweltsmittel zu mehr Lebensglück angepriesen. Zu Recht? Regula Saner, Psychologin, Psychotherapeutin und Achtsamkeitslehrerin, berichtet in ihrem Referat, was unter Achtsamkeit verstanden wird, wie man achtsames Sein übt und welche Wirkungen sich belegen lassen. Das Publikum ist herzlich eingeladen, mitzudiskutieren und praktische Übungen auf sich wirken zu lassen.

Dienstag, 30. Oktober | 17.30 – 19.30 Uhr

Schweizerisches Feuerwehrmuseum Basel-Stadt | Spalenvorstadt 11



Psychische Probleme am Arbeitsplatz – «Feuerwehrrübungen» im Betrieb verhindern

Input und Diskussion

Die Veranstaltung richtet sich an [Klein-]Unternehmer sowie Vorgesetzte und vermittelt praxisnahes Wissen im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Mitarbeitenden an Ihrem Arbeitsplatz. Unter anderen berichtet Dr. Niklas Baer (Psychiatrie BL) über die neusten Erkenntnisse zum Thema. Zudem wird über die verschiedensten Unterstützungsangebote der Invalidenversicherung im Krankheitsfall informiert. Im Anschluss findet eine Führung durch das Schweizerische Feuerwehrmuseum Basel statt.

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldung per E-Mail an:

Veranstaltung@ivbs.ch

Dienstag, 30. Oktober | 19.00–20.30 Uhr
Tagungszentrum Parterre Rialto | Birsigstrasse 45



Angst – ein weitverbreitetes Lebensgefühl?

Referat und Austausch

Alle kennen Sie – die Angst. Sei es Angst vor Menschenmengen, Angst vor Spinnen oder Angst vor dem Scheitern. Was steckt hinter diesem diffusen Gefühl, das gleichzeitig vorantreiben und lähmen, schützen und einschränken kann? Ist die permanente Angst und Sorge letztendlich ein Phänomen der modernen Leistungsgesellschaft? Und wie findet man einen guten Umgang mit diesem Gefühl? Über diese und weitere Fragen referiert der Philosoph Prof. Dr. Andreas Brenner [FHNW]. Anschliessend findet ein Austausch mit dem Publikum statt.

Mittwoch, 31. Oktober | 19.00–21.00 Uhr
Theater Fauteuil, Kaisersaal, 2. Stock | Spalenberg 12



Ariella Kaeslin – Wenn man das Leid nicht sieht

Inputreferat und Podiumsgespräche

Ariella Kaeslin, Europameisterin, WM-Zweite, Olympiafünfte und dreimal «Schweizer Sportlerin des Jahres», führte ein Leben im Scheinwerferlicht. In den Augen des Publikums war sie die Unzerstörbare. Doch was die Öffentlichkeit nicht sah: Ariella Kaeslin litt. So sehr, dass sie ausbrannte. Betroffenen von Burn-outs oder Depressionen fällt es häufig schwer, über ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen. Dabei ist gerade dies sehr wichtig, um Leid zu mindern und Suiziden vorzubeugen. Ein interaktiver Anlass mit der ehemaligen Spitzensportlerin Ariella Kaeslin, der Psychiaterin Prof. Dr. med. Gabriela Stoppe und dem Arzt und ehemaligen Hochleistungssportler Philipp Birkner.

**Die Basler Aktionstage Psychische Gesundheit
werden organisiert von:**



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel



PPB – Verband der
Psychologinnen und Psychologen
beider Basel



stiftung rheinleben



PSYCHIATRIEKOMMISSION
BASEL

VPB

Verband der Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten beider Basel

Mobile Basel



**Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste**

St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel. +41 [0]61 267 45 20
E-Mail: md@bs.ch

allesgutebasel.ch

Filmvorführungen, Vorträge, Diskussionen, Lesungen und mehr – die Basler Aktionstage Psychische Gesundheit bieten Interessierten, Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen eine interaktive Plattform für einen offenen Austausch. Mithilfe der informativen Veranstaltungen können Vorurteile abgebaut, hinderliche Tabus gebrochen und Brücken aufgebaut werden.